

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/8/20 土曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】

5

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	1' 45"	2	FR	パドル	300	0:05:15
2)	P	100	×	1	3	1' 35"	2	FR	パドル	300	0:04:45
3)	P	100	×	1	3	1' 25"	2	FR	パドル	300	0:04:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	S	100	×	3	3	1' 25"	5	FR		900	0:12:45
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2950	0:56:00

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/8/20 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	1' 55"	2	FR	パドル	300	0:05:45
2)	P	100	×	1	3	1' 45"	2	FR	パドル	300	0:05:15
3)	P	100	×	1	3	1' 35"	2	FR	パドル	300	0:04:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:02:40
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:40
	S	100	×	3	3	1' 35"	5	FR		900	0:14:15
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2850	0:56:50

【テーマ】

調整期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

5

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	100	×	1	3	1' 50"	2	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	100	×	1	3	1' 40"	2	FR	パドル	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00
	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2650	0:55:30

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	3	2'05"	2	FR	パドル	300	0:06:15
2)	P	100	×	1	3	1'55"	2	FR	パドル	300	0:05:45
3)	P	100	×	1	3	1'45"	2	FR	パドル	300	0:05:15
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	S	100	×	3	2	1'45"	5	FR		600	0:10:30
				1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2600	0:56:15

【テーマ】  
 調整期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	2	2' 10"	2	FR	パドル	200	0:04:20
2)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P	100	×	1	2	1' 50"	2	FR	パドル	200	0:03:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
	S	100	×	3	2	1' 50"	5	FR		600	0:11:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2350	0:55:40



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/8/20 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	パドル	200	0:04:40
2)	P	100	×	1	2	2' 10"	2	FR	パドル	200	0:04:20
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	パドル	200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00
	S	100	×	2	3	2' 00"	5	FR		600	0:12:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2250	0:56:00